

القواعد الصحية أثناء التنفس

* الأمراض التي يصاب بها الجهاز التنفسي :

- ← الربو .
- ← سرطان الرئة .
- ← العنساوية .

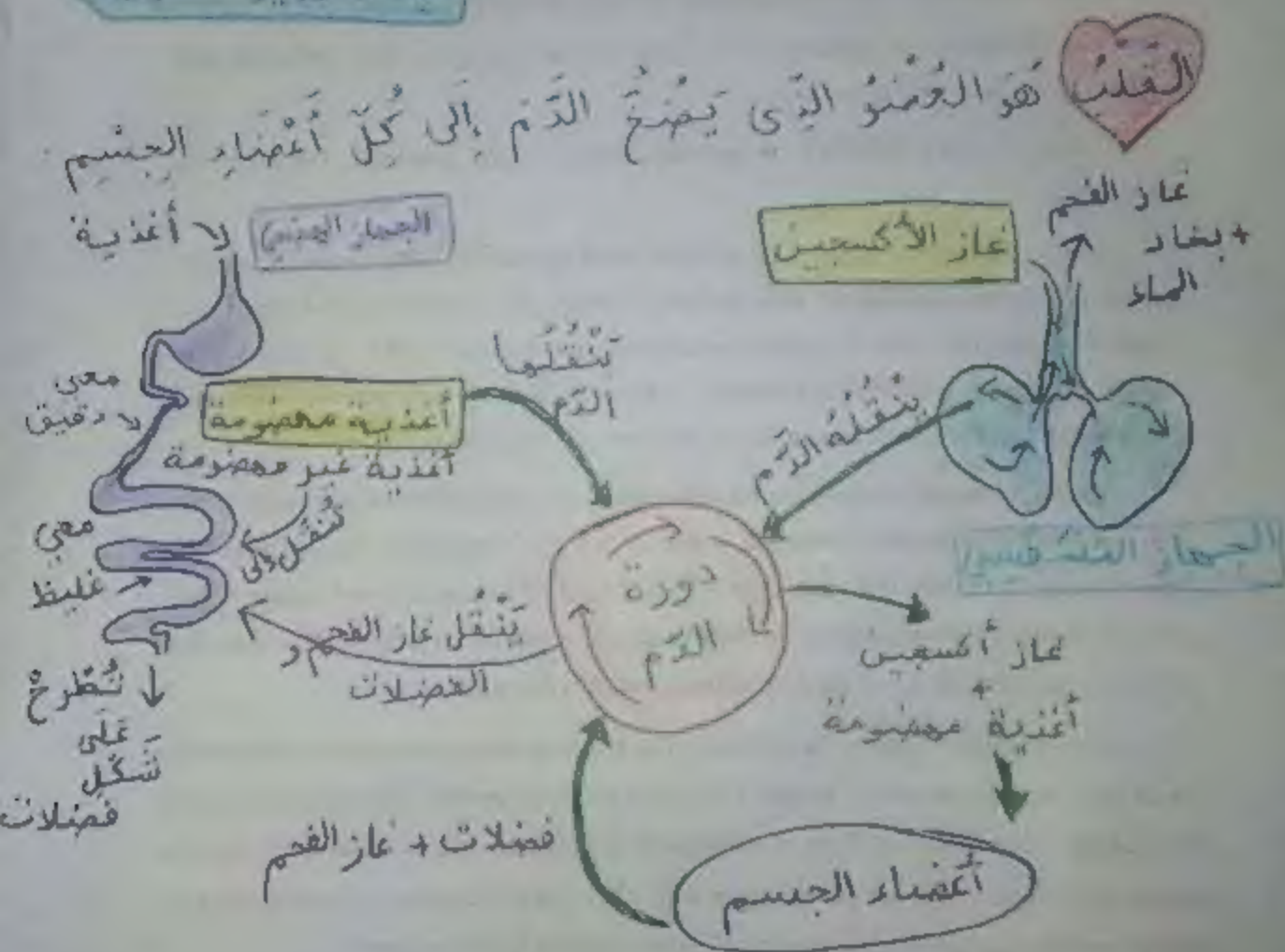
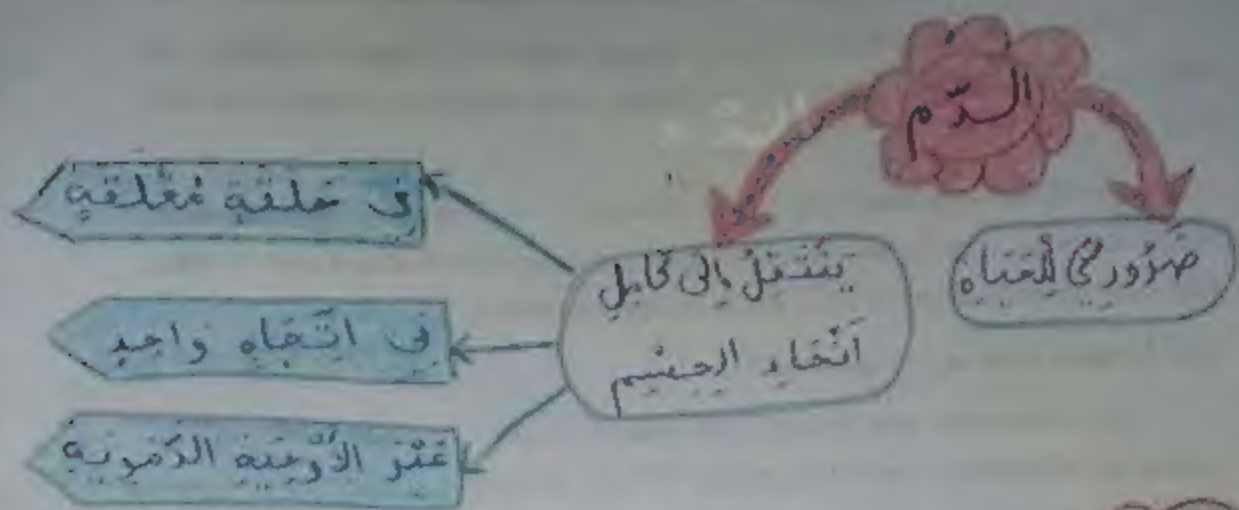
* العوامل التي تُضرر الجهاز التنفسي :

- ← التدخين .
- ← الجلوس أمام المدخنين .
- ← الأمان الملوثة .

* كيفية الحفاظ على الجهاز التنفسي :

- ← تجنب التدخين .
- ← الابتعاد عن المدخنين .
- ← الابتعاد عن الأمان الملوثة .
- ← ممارسة الرياضة .
- ← تهوية البيت وغرفة الدراسة بانتظام .

الم في الجسم



« هذا الرأس يُدبّرُ علاقةَ دَوْرَةِ الدِّمِّ معِ الحِمْوَارِ الشَّافِئِيِّ وِ
الحِمْوَارِ الصَّغِيرِ .

قواعد المصحة الغذائية

لأَحَافِظَ عَلَى سَلَامَةِ جِسْمِي وَأَنْعَمَ بِمَصْصَةٍ حَسَنَةٍ يَحِبُّ عَلَيَّ
أَنْ أَحْتَرِمَ قَوَاعِدَ المَصْصَةِ الغِذَائِيَّةِ .

قواعد المصحة الغذائية :

- تَنَاوُلُ أَغْذِيَةٍ صَحِيَّةٍ وَفِي أَوْقَاتٍ مُعَدَّةٍ .
- عَدَمُ السَّرْعَةِ فِي الأَكْلِ .
- مَضْغُ الأَكْلِ جَيِّدًا .
- لَأَسَهِّلَ عَمَلِيَّةَ القَضْمِ .
- أَتَفَادَى أَلَمًا فِي المِعْدَةِ وَالأَمْعَاءِ .
- تَفَادِي القَضْمِ بَيْنَ الوُجْهَاتِ .
- غَسْلُ الأَيْدِي قَبْلَ وَبَعْدَ كُلِّ وَجْهَةٍ .
- أَنْظِفُ أَشْيَانِي .
- أَمَارِسُ الرِّيَاضَةَ .



التبرع بالدّم والإسعافات الأولية

التبرع بالدّم مهم جداً لأنه يُنقذ أرواحاً من الموت
لشروطه : التمتع بصحة جيدة .
عدم إصابتك بالمتبرع بأي مرض مُعدي أو فيروسي
خطير .

عند الإصابتة بنزيف يجب تقديم الإسعافات الأولية

في حالة نزيف تخليط :

- 1 - تنظيف مكان الجرح بقطن أو شاش معقم
- 2 - الضغط على مكان النزيف باستخدام ضمادة نظيفة
- 3 - حقل الجزء المصاب في مستوى أعلى من مستوى القلب
- 4 - ربط الضمادة على الجرح بعد توقف النزيف

يجب التحسيس بأهمية التبرع بالدّم

التنفس

التَّنَفُّسُ وَطَبِيعَةُ تَمَنُّنِ الْحَيَاةِ وَتَتَمَثَّلُ فِي عَمَلِيَّتَيْ :

* الشَّهِيْق : اِرْتِفَاعُ الصَّدْرِ وَدُخُولُ الْهَوَاءِ عَلَى
شَكْلِ غَازِ الْاُكْسِجِينِ .

* الرَّفِير : انْخِفَاضُ الصَّدْرِ وَخُرُوجُ الْهَوَاءِ غَنِيٌّ
بِقَازِ الْفِخْمِ وَتَتَّبَعُ بِبُخَارِ الْمَاءِ .

الْجِهَازُ التَّنَفُّسِيُّ لِلْإِنْسَانِ

